



## Centrum Aktywności Seniorów Nie Dzieli Nas Wiek

adres - **31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21**

kontakt – tel. 727 430 999

e-mail [fundacjanie.dzieli.nas@op.pl](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.pl)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	12.00 – 14.00
wtorek	10.00 - 12.00
środa	15.00 – 17.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

**OBOWIĄZUJE od 1.03.2023**

### Harmonogram zajęć stałych marzec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 –14.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	15.00 –17.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 –11.00	Język włoski –dla początkujących	Weissa 8/21
	11.00 –12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana.	Weissa 8/21
	16.00 -18.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa. W czasie ferii zajęcia	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	15.00 -17.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
	16.00 - 18.00	E-senior – zajęcia indywidualne	ul. Weiss 8/21

czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń: joga, pilates, stretching.	ul. Weissa 8/21. W czasie ferii zajęcia na sali gimnastycznej IV LO
	16.00 –18.00	Zdrowe gotowanie.	ul. Weissa 8/21
piątek	9.30 -11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul. Weissa 8/21
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	Weissa 8/21

### Zajęcia dodatkowe marzec 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.03.2023 środa	10.00-12.00 12.30 – 15.00	III Turnieju Rusz Głową. Scrabble, krzyżówki i inne łamigłówki	CAS Lemon CAS Bronowice
2 .03.2023 czwartek		indywidualne zapisy	
2.03.2023	18.00	Z Bronowickich Pracowni Wernisaż wystawy prac członków Bronowickiego Stowarzyszenia Przyjaciół Sztuk Wszelkich im. Włodzimierza Tetmajera.	Filia 21 Czytelnia ul. Królewska 59
05.03.2023 niedziela	15.00 i 18.00	Wielka Gala Operetkowa – wyjście z okazji Dnia Kobiet	Teatr Słowackiego pl. św. Ducha 1
10.03.2023 piątek	10.00	Zachłyśnijmy się zdrowiem w Kopalni Soli w Wieliczce. Zbiórka na pętli godz. 8.15	<b>Spotkanie:</b> Zamek Żupny ul. Zamkowa 8 (wejście od strony Ogrodu Żupnego)
15 03.2023 środa	17.00	Królowa Jadwiga – święta, monarcha i filantropka – wykład połączony ze zwiedzaniem wystawy „Kraków od początku, bez końca”	Muzeum Krakowa Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35
16.03.2023	10.00	Wycieczka do Rabki	Informacje u koordynatora
24.03.2023 piątek	9:30-15:00.	Wielkanocna Zbiórka Żywności"	Auchan Kraków ul. Józefa Mackiewicza 17
25 .03.2023 sobota	11.00	Biały, Czerwony - szczególny. Prądniczanki przez wieki - spacer historyczny po dzielnicy Prądnik Biały i Czerwony	Zbiórka przed wejściem głównym do kościoła Pana Jezusa (ul. Dobrego Pasterza 4)
marzec		Festiwal Miesiąc Krakowianek. Program festiwalu jest niezwykle atrakcyjny i różnorodny, składa się z 3 części: programu głównego, spacerów i wycieczek, a także Miesiąca Krakowianek w Bibliotekach.	Wszystkie informacje zostały opublikowane na stronie internetowej dedykowanej projektowi <a href="https://rownosc.krakow.pl/krakowi/anki/267572,artykul,miesiac_krakowianek.html">https://rownosc.krakow.pl/krakowi/anki/267572,artykul,miesiac_krakowianek.html</a> oraz na stronie Kraków dla seniora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.